

MEMBANGUN GROWTH MINDSET MAHASISWA MELALUI SUSTAINABILITY MENTAL HEALTH

Oleh:

Setya Ayu Rahmawati¹, Satia Nur Maharani², Hanifah Nada Lina³.

^{1,2,3}Departemen Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Malang

¹setya.ayu.fe@um.ac.id

²satia.nur.fe@um.ac.id

³hanifah.nada.1904226@students.um.ac.id

Abstrak

Masalah kesehatan mental remaja menjadi hal yang perlu diperhatikan, karena pada masa peralihan remaja akan mengalami perubahan baik biologis maupun psikologis. Namun, pemahaman akan pentingnya menjaga kesehatan mental masih rendah, sehingga hal ini menyebabkan masih tingginya tingkat depresi, masalah kesehatan jiwa, dan keinginan untuk mengakhiri hidup pada remaja yang berusia 15-24 tahun. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam hal menjaga kesehatan mental melalui edukasi. Program ini bertujuan untuk membangun growth mindset remaja melalui peningkatan pemahaman tentang kesehatan mental sehingga nantinya remaja dapat menyikapi masalah mental yang sedang dihadapi. Target dari program ini adalah mahasiswa dan remaja yang tergabung dalam karang taruna Desa Pait. Adapun metode yang dilakukan, yaitu persiapan, pemaparan materi dan diskusi, serta yang terakhir evaluasi. Implementasi dari program ini dijalankan dengan penyuluhan atau sosialisasi. Hasil dari program ini setelah dilakukan psikoedukasi menunjukkan peningkatan pemahaman mahasiswa dan remaja karang taruna Desa Pait tentang pentingnya menjaga kesehatan mental ketika memulai berwirausaha.

Kata Kunci: *growth mindset, mental health, mahasiswa*

Abstract

Youth mental health concerns become things that must be noticed because the juvenile transition will experience alteration either biological or psychological. However, comprehension of the importance of maintaining mental health is still deplorable, thus this thing still brings about a high level of depression, mental health issues, and the desire to end life in youths who are 15-24 years old. Therefore, this is required as an attempt to raise youths' knowledge of maintaining mental health through education. This program aims to construct youths' growth mindset through understanding enhancement about mental health so that later on youths can cope with mental health issues that are faced. The target of this program is college students and youths who are part of karangtaruna Desa Pait. The methods that are done, namely preparation, material presentation and discussion, also lastly evaluation. The implementation of this program is performed with counseling or socialization. The result of this program after doing the psychoeducational there was an increase in students and youths' understanding in maintaining mental health when starting a business.

Keywords: *growth mindset, mental health, collage student*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan keadaan psikologis seseorang yang menunjukkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dan menghadapi masalah yang ada baik permasalahan internal maupun eksternal (Herdian et al, 2023). Seseorang dengan kesehatan mental yang baik akan memiliki pikiran yang positif, perasaan lebih bahagia dan nyaman, kepercayaan diri meningkat, dan hubungan dengan keluarga maupun teman cenderung lebih baik (Faridah et al, 2024). Tentunya untuk mencegah seseorang dari gangguan atau penyakit mental seperti cemas,

depresi, dan lain-lain maka kesehatan mental harus dijaga dan dirawat sebaik mungkin. Menjaga dan merawat kesehatan mental dapat menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik seseorang (Rahmawaty et al, 2022).

Remaja menjadi salah satu kelompok yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental karena pada masa ini terjadi perubahan biologis dan psikologis. Perubahan signifikan yang remaja alami selama masa peralihan tersebut membuat remaja sering kali mengalami kesulitan untuk mengendalikan emosi mereka (Florensa et al, 2023). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mengklasifikasikan

remaja pada rentang usia 10-24 dan belum menikah. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 menunjukkan bahwa populasi yang mengalami masalah kesehatan mental tertinggi terjadi pada kelompok umur 15-24, dimana untuk yang mengalami depresi sebesar 2%, masalah kesehatan jiwa sebesar 2,8%, dan mempunyai pemikiran untuk mengakhiri hidup sebesar 0,39% (Kementerian Kesehatan, 2023).

Salah satu langkah yang dapat mencegah seseorang dari gangguan kesehatan mental, yaitu dengan membangun growth mindset. Menurut Lai, et al (2022) dan Hoyt, et al (2023) growth mindset memiliki pengaruh pada kesehatan mental dalam jangka panjang dan perkembangan psikologis seseorang. Seseorang yang memiliki growth mindset memiliki strategi penanganan yang lebih positif ketika menghadapi masalah internal maupun eksternal, sehingga kesehatan mental yang dimilikinya lebih baik daripada orang yang memiliki mindset tetap (Tao et al, 2022). Sebaliknya, seseorang akan lebih banyak mengalami tekanan psikologis sepanjang waktu ketika memiliki mindset tetap (Schroder et al, 2019). Membangun growth mindset agar lebih berwawasan luas dapat diperoleh melalui pendidikan atau edukasi, dimana dengan pendidikan akan membentuk mindset seseorang dari yang sederhana menjadi kompleks dan lebih baik (Firdaus et al, 2019).

Berdasarkan pemaparan diatas, remaja yang sedang dalam masa peralihan membutuhkan pemahaman dan pengetahuan mengenai kesehatan mental melalui edukasi atau pendidikan. Program ini dilaksanakan dengan fokus pada Mahasiswa FEB UM dan Karang taruna Desa Pait, dimana kelompok tersebut termasuk dalam kelompok remaja. Pemilihan mahasiswa dan remaja sebagai sasaran dalam program ini karena belum banyaknya pengabdian yang mengangkat isu kesehatan mental dengan sasaran mahasiswa. Pada kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Farida, et al (2024), Sinay, et al (2024), dan Fauziana, et al (2023) sasarannya merupakan siswa SMP dan SMA. Oleh karena itu, dalam program ini menambahkan mahasiswa sebagai sasarannya. Selain itu, mahasiswa juga memiliki minat yang tinggi dalam berwirausaha, dimana hal ini ditunjukkan dari data yang dimiliki Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa) tahun 2022 sebanyak 151,2% mahasiswa ikut serta dalam Program Pembinaan Mahasiswa Wirausaha (P2MW)

(Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi, 2024). Tujuan daripada pengabdian masyarakat ini agar Mahasiswa FEB UM dan Karang taruna Desa Pait mendapatkan pemahaman terkait kesehatan mental, dimana dari pemahaman tersebut dapat berguna untuk membangun growth mindset sehingga nantinya mereka dapat menyikapi dengan tepat masalah mental yang dihadapi.

METODE

Pemahaman kesehatan mental penting dimiliki oleh remaja, dimana hal ini berguna untuk membangun *growth mindset* mereka dalam berwirausaha. Program pengabdian ini direncanakan dan dilaksanakan dengan sasaran Mahasiswa FEB UM dan Karang tarua Desa Pait. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara penyuluhan atau sosialisasi dan dilanjutkan dengan diskusi agar peserta mendapatkan pemahaman lebih dalam tentang kesehatan mental. Adapun beberapa tahapan yang dilakukan oleh tim Departemen Akuntansi FEB UM, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan mempersiapkan materi oleh tim Departemen Akuntansi FEB UM yang akan digunakan dalam sosialisasi, dimana materi yang dibuat disesuaikan dengan tema yang diangkat, yaitu "Membangun *Growth Mindset* Melalui *Sustainability Mental Health*".

2. Tahap Pemaparan Materi dan Diskusi

Setelah dilakukan persiapan materi, dilakukan pemaparan materi, dimana kegiatan ini disebut dengan psikoedukasi. Psikoedukasi dilaksanakan kurang lebih 60 menit dan selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab serta diskusi bersama.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi, tim PkM Departemen Akuntansi FEB UM melakukan diskusi bersama setelah serangkaian acara selesai untuk meninjau kembali faktor apa saja yang perlu diperbaiki untuk program pengabdian masyarakat kedepannya. Evaluasi juga diperlukan agar tim PkM dapat memastikan bahwa pengabdian telah memenuhi tujuan yang diinginkan atau belum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini bermula dari KNPI sebagai mitra Universitas

Negeri Malang yang ingin meningkatkan ketahanan kesehatan mental remaja melalui kegiatan komunikasi, informasi, dan edukasi. Oleh karena itu, Universitas Negeri Malang mengajak KNPI berkolaborasi membentuk kegiatan psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan mental yang mana ini akan berguna bagi remaja dalam membangun growth mindset mereka ketika berwirausaha. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Balai Desa Pait, Kecamatan Kasembon, Kabupaten Malang pada hari Jumat, 28 Juni 2024. Kegiatan dihadiri oleh 50 peserta yang terdiri dari Mahasiswa FEB UM dan karang taruna Desa Pait.

Pada tahap awal kegiatan dilakukan persiapan materi oleh tim PkM. Kemudian tahap selanjutnya dilakukan pemaparan materi oleh fasilitator tentang kesehatan mental. Dalam pemaparannya, fasilitator mengemukakan lima hal penting tantangan kesehatan mental utama yang dihadapi remaja saat ini ketika berwirausaha, yaitu:

Digital Overload

Digital overload merupakan kondisi seseorang yang secara terus menerus menggunakan teknologi untuk mengakses langsung pesan dari orang lain, berita terkini, dan informasi dari ratusan aplikasi yang terhubung (Prasad & Quinones, 2020) atau dengan kata lain digital overload merupakan kondisi dimana seseorang menerima informasi yang berlebih. Digital overload dapat menyebabkan seseorang stres, kelelahan, cemas, depresi, dan kurang tidur (Tafesse et al, 2024). Menurut Scott, et al (2016) penurunan kesehatan mental akibat digital overload disebabkan karena kurangnya interaksi sosial masyarakat dan ketergantungan teknologi sebagai alat komunikasi mereka.

Sikap Perfeksionisme

Seseorang yang memiliki sikap perfeksionis sering menetapkan pencapaiannya dalam keadaan terbaik dan paling ideal dengan standar yang tidak rasional, sehingga hal tersebut menyebabkan stres dan situasi konflik dalam hubungan sosial (Al Farisi et al, 2024). Lubis (2019) mengatakan bahwa semakin tinggi perfeksionisme yang dirasakan oleh remaja, maka rasa cemas dalam dirinya akan tinggi juga. Oleh karena itu, remaja yang memiliki sikap perfeksionisme perlu dikelola agar tidak berlebihan, sehingga gangguan kesehatan mental dapat diminimalisir.

Perbandingan Sosial

Perbandingan sosial muncul dari penggunaan media sosial yang berlebihan, dimana remaja akan membandingkan dirinya dengan orang lain yang menimbulkan rasa tidak puas dan harga diri menjadi rendah (Fitrialis et al, 2024). Kegiatan membandingkan di media sosial tersebut akan menyebabkan remaja cenderung mengalami depresi, anxiety, stres, dan kesepian (Al Yasin et al, 2022).

Integrasi Kehidupan Kerja

Tantangan yang sering dihadapi ketika berwirausaha, yaitu terkait integrasi kehidupan kerja, dimana seseorang akan mengalami kesulitan untuk menyeimbangkan antara kehidupan pribadi dan pekerjaannya. Padahal menjaga dengan baik kestabilan antara kehidupan kerja dan pribadi akan menurunkan tingkat depresi dan kehidupan pribadi menjadi lebih baik (Zaky, 2022).

Tekanan Finansial

Tekanan finansial sering dihadapi oleh wirausahawan, dimana tekanan finansial dapat terjadi karena beberapa faktor misalnya fluktuasi pasar, pelunasan utang, perubahan perilaku konsumen, dan lain-lain. Seseorang yang mengalami tekanan finansial cenderung memiliki tekanan psikologis/kesehatan mental yang lebih tinggi (McCloud & Bann, 2019; Ryu & Fan, 2023)



Gambar 1. Pemaparan Materi

Selanjutnya fasilitator menyampaikan dampak tingkat kesehatan mental yang rendah terhadap produktivitas ketika berwirausaha. Adapun dampaknya, yaitu penurunan efisiensi kerja yang berujung pada pengurangan produktivitas, keputusan yang diambil menjadi kurang tepat, terjadi kerugian keuangan akibat dari penurunan produktivitas, dan menyebabkan tingkat perputaran karyawan yang tinggi akibat tidak adanya dukungan kesehatan mental untuk karyawan. Selain itu, fasilitator juga menyampaikan peran orang tua dalam mendukung kesehatan mental remaja yang sedang berwirausaha sangatlah penting. Keterlibatan orang tua

dalam bentuk komunikasi yang melibatkan interaksi diantara orangtua dan anak memiliki keterlibatan dalam mendukung kesehatan mental anak (Djayadin & Musnatiwi, 2020).

Setelah dilakukan pemaparan materi, tahap selanjutnya, yaitu sesi diskusi atau tanya jawab. Peserta psikoedukasi sangat antusias untuk memahami lebih lanjut kesehatan mental dalam berwirausaha. Pada sesi diskusi ini, salah satu pertanyaan yang diajukan oleh peserta psikoedukasi adalah bagaimana cara para orang tua mereka dapat mendukung kesehatan mental remaja saat merintis usaha atau bisnis yang belum stabil. Fasilitator memberikan saran-saran yang relevan atas pertanyaan tersebut seperti para orang tua dapat memberikan dukungan moral, finansial, dan pemberian saran terhadap remaja untuk tahap awal berwirausaha atau pada saat merintis. Di akhir sesi diskusi fasilitator menekankan pentingnya membangun kesadaran kesehatan mental pada mahasiswa dan remaja karang taruna Desa Pait untuk membangun growth mindset yang berkelanjutan.



Gambar 2. Sesi Diskusi

Selanjutnya pada tahap akhir dari pengabdian masyarakat dilakukan evaluasi kegiatan. Berdasarkan hasil evaluasi dan pengamatan selama kegiatan, menunjukkan bahwa tujuan kegiatan psikoedukasi telah tercapai, dimana adanya peningkatan pemahaman remaja tentang pentingnya kesehatan mental dalam berwirausaha dan bagaimana seharusnya remaja dalam menyikapi masalah gangguan kesehatan mental. Tentunya hasil kegiatan pengabdian sesuai dengan hasil penelitian Gish, et al (2022) yang mengatakan bahwa dengan wawasan yang mendalam terkait kesehatan mental dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi perilaku dan kinerja wirausaha, dapat membantu wirausahawan mempertimbangkan berbagai langkah untuk mengurangi dampak yang buruk dan

meningkatkan dampak yang bermanfaat dari kesehatan mental

SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dimulai dari tahap persiapan, kemudian pemaparan materi mengenai tantangan kesehatan mental yang dihadapi remaja ketika berwirausaha, dampak kesehatan mental dalam berwirausaha, dan juga disampaikan peran orang tua bagi kesehatan mental remaja yang berwirausaha. Selanjutnya dilakukan sesi diskusi, dimana pada sesi ini peserta antusias untuk mengetahui lebih jauh tentang kesehatan mental dalam berwirausaha dan diakhir kegiatan dilakukan evaluasi. Adapun temuan yang dapat kita sampaikan mulai dari tahap awal persiapan hingga evaluasi, yaitu kegiatan psikoedukasi ini meningkatkan pemahaman mahasiswa dan remaja karang taruna Desa Pait tentang pentingnya kesehatan mental untuk membangun *growth mindset* secara berkelanjutan dalam berwirausaha.

Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan selanjutnya disarankan untuk membahas faktor lain yang dapat membangun *growth mindset* remaja dalam berwirausaha

DAFTAR PUSTAKA

- Al Farisi, S. Y., Arpandy, G. A., & Fitriah, A. (2024). Hubungan Antara Fear of Failure dengan Perfeksionisme pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 19-19.
- Al Yasin, R., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik remaja: a systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83-90.
- Djayadin, C., & Munastiwi, E. (2020). Pola komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental anak di tengah pandemi Covid-19. *Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4 (2), 160–180.
- Faridah. E. S., El Hajar, M., Dahlan, Z., Ridwan, A., Sayekti, S. P., & Ernawati. (2024). Penanaman Kesadaran Tentang Pentingnya Kesehatan Mental Kepada Remaja. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 1944–1951
- Fauziana, E., Jaenudin, J., Rahmi, A., Supendi, E., & Hamluddin, H. (2023). Seminar Kesadaran Kesehatan Mental Bagi Remaja Di Kota Bekasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Institusi

- Muhammadiyah Bekasi. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 766-773.
- Firdaus, F., & Hidayatullah, A. (2019). Dampak Pendidikan Terhadap Perubahan Sosial, Ekonomi Dan Budaya Masyarakat Desa Terpencil (Studi Di Masyarakat Desa Sai Kabupaten Bima). *Jurnal Komunikasi dan Kebudayaan*, 6(2), 26-43.
- Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. *Jurnal Akuntansi, Bisnis dan Ekonomi Indonesia (JABEI)*, 3(2), 30-34.
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112-117.
- Gish, J. J., Lerner, D. A., McKelvie, A., Wiklund, J., van Witteloostuijn, A., & Wolfe, M. T. (2022). Entrepreneurship as an auspicious context for mental health research. *Journal of Business Venturing Insights*, 18, e00349.
- Herdian, H., Qingrong, C., & Nuryana, Z. (2024). Unlocking the power of growth mindset: strategies for enhancing mental health and well-being among college students during COVID-19. *Current Psychology*, 43(19), 17956-17966.
- Hoyt, C. L., Burnette, J. L., Nash, E., Becker, W., & Billingsley, J. (2023). Growth mindsets of anxiety: Do the benefits to individual flourishing come with societal costs?. *The Journal of Positive Psychology*, 18(3), 370-382.
- Kementrian Kesehatan. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Diakses melalui <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/ski/ketersediaan-data/ski-2023>
- Kementrian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi. (2024). Mahasiswa Wirausaha Indonesia Trajektori 2019-2022. Diakses melalui <https://www.dikti.go.id/epustaka/mahasiswa-wirausaha-indonesia-trajektori-2019-2022-2/>
- Lai, X., Nie, C., Huang, S., Li, Y., Xin, T., Zhang, C., & Wang, Y. (2022). Effect of growth mindset on mental health two years later: The role of smartphone use. *International journal of environmental research and public health*, 19(6), 3355.
- Lubis, R. A. (2019). Kecemasan menyusun skripsi ditinjau dari perfeksionisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Psikologi Prima*, 2(2), 99-114.
- McCloud, T., & Bann, D. (2019). Financial stress and mental health among higher education students in the UK up to 2018: rapid review of evidence. *J Epidemiol Community Health*, 73(10), 977-984.
- Prasad, A., & Quinones, A. (2020). Digital overload warnings—"the right amount of shame"? In *Human-Computer Interaction. Human Values and Quality of Life: Thematic Area, HCI 2020, Held as Part of the 22nd International Conference, HCII 2020, Copenhagen, Denmark, July 19–24, 2020, Proceedings, Part III 22* (pp. 117-134). Springer International Publishing.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276-281.
- Ryu, S., & Fan, L. (2023). The relationship between financial worries and psychological distress among US adults. *Journal of Family and Economic Issues*, 44(1), 16-33.
- Schroder, H. S., Callahan, C. P., Gornik, A. E., & Moser, J. S. (2019). The fixed mindset of anxiety predicts future distress: A longitudinal study. *Behavior Therapy*, 50(4), 710-717.
- Scott, D. A., Valley, B., & Simecka, B. A. (2017). Mental health concerns in the digital age. *International journal of mental health and addiction*, 15, 604-613.
- Sinay, H., Lapodi, A. R., & Tukiman, S. (2024). Edukasi Kesehatan Mental Pada Kalangan Remaja di SMAN 26 Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 5(3), 3319-3323.
- Tafesse, W., Aguilar, M. P., Sayed, S., & Tariq, U. (2024). Digital overload, coping mechanisms, and student engagement: an empirical investigation based on the SOR framework. *SAGE Open*, 14(1), 21582440241236087.
- Tao, W., Zhao, D., Yue, H., Horton, I., Tian, X., Xu, Z., & Sun, H. J. (2022). The influence of growth mindset on the mental health and life events of college students. *Frontiers in Psychology*, 13, 821206.
- Zaky, M. (2022). Dampak keseimbangan kehidupan kerja dan kehidupan pribadi terhadap kepuasan dan kinerja karyawan. *Branding: Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 1(1).